



すわってやります



扇子でエクササイズ



日本舞踊の要素を生かした扇子を使った運動です
音楽に合わせてすわってできるのでとてもかんたんです
楽しくやってみませんか

日時：8月27日 火曜日 13時30分～14時30分

会場：緑ほのぼの荘

講師：日本舞踊・新舞踊 麻華流

二代目家元麻華 慧人(あさか けいと)先生

対象：市内在住60歳以上

定員：15名

費用：無料

持ち物：動きやすい服装、靴下着用 踊り用の扇子(お持ちであれば)

募集方法：電話または直接(2階受付)

募集開始：8月13日(火)から先着順

受付時間：9時15分～16時30分

問合せ・申込み

老人福祉センター横浜市緑ほのぼの荘

電話番号 985-6323

